

2022年 1月 幼児献立表

給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal	18g
3~5歳	515kcal	20g

今年度
初めての食材

黒豆・マーマレードジャム

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
17	月	午前補食	牛乳	牛乳				511
		昼食	ツナカレー 鶏肉とキャベツのサラダ オレンジ	ツナ缶 鶏肉	米・じゃが芋・カレールウ・砂糖・サラダ油・片栗粉 オリーブ油・砂糖・ごま	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・ホールコーン オレンジ	塩・醤油・酢	18.1
		おやつ	カステラ		カステラ			165
4	火	午前補食	牛乳	牛乳				516
18		昼食	4日:黒豆ごはん18日:ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁(麩・ほうれん草)	黒豆 鶏肉・高野豆腐・味噌	米・酒 片栗粉・みりん・砂糖・酒・サラダ油・ごま 砂糖	玉ねぎ・人参 大根・人参	塩・酢 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	19.7
		おやつ	さつま芋の茶巾絞り せんべい		麩・酒 さつま芋・砂糖 塩せんべい	ほうれん草 りんご缶		213
5	水	午前補食	牛乳	牛乳				494
19		昼食	わかめうどん 大豆の中華炒め オレンジ	竹輪 大豆水煮	うどん・砂糖・みりん・酒 こんにゃく・砂糖・ごま油	わかめ・ほうれん草・人参 大根・れんこん・人参	醤油・だし(かつお節・昆布) 鶏がら・醤油	17.7
		おやつ	フルーツサラダ ビスケット	ヨーグルト	砂糖 ビスケット	りんご・もも缶・みかん缶・レモン汁		253
6	木	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			508
20		昼食	筑前煮 小松菜としめじの和え物 みそ汁(白菜・えのき)	鶏肉	こんにゃく・サラダ油・砂糖・酒 砂糖	たけのこ・れんこん・人参・ごぼう・しいたけ・さやいんげん 小松菜・しめじ・人参	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油	18.8
		おやつ	チーズ蒸しパン	味噌 牛乳・チーズ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖	白菜・えのき	だし(かつお節・昆布)	308
7	金	午前補食	牛乳	牛乳				498
21		昼食	食パン ポークチャップ ポトフ風 バナナ	豚肉	食パン 小麦粉・サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ・ケチャップ ブロッコリー・人参・ホールコーン バナナ	塩・ウスターソース コンソメ・塩・醤油	18.9
		おやつ	7日:菜っ葉粥 21日:小松菜のおにぎり		米 米・ごま	かぶ・小松菜 小松菜	塩 塩	186
8	土	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			539
22		昼食	鶏肉の甘辛炒め さつま芋の甘煮 みそ汁(ほうれん草・人参)	鶏肉	片栗粉・サラダ油・砂糖・酒・みりん さつま芋・砂糖	玉ねぎ・人参	醤油・だし(かつお節・昆布)	18.7
		おやつ	せんべい・クラッカー	味噌	塩せんべい・クラッカー	ほうれん草・人参	だし(かつお節・昆布)	195

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
 ※ウインナー・ハム・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。
 ※連絡帳に挟んであります「献立チェック表」にチェックをお願い致します。

日	曜	午前補食	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
		昼食		血や肉になるもの	カや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
		おやつ						カルシウム(mg)
24	月	午前補食	牛乳	牛乳				505
		食パン		食パン				
		昼食	鶏肉のマーメレード焼き じゃが芋のカレーソテー コンソメスープ(キャベツ・人参)	鶏肉 ウイナー	酒・サラダ油 じゃが芋・カレー粉・サラダ油	マーメレードジャム 玉ねぎ・ホールコーン	醤油 塩	20.2
		おやつ	ごぼうご飯		米・酒・ごま油	ごぼう・人参・グリーンピース	コンソメ・塩・醤油 醤油・塩	151
11	火	午前補食	牛乳	牛乳				505
25		昼食	マーボー丼 ひじきのサラダ 中華スープ(玉ねぎ・三つ葉)	豆腐・鶏肉・味噌	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油	人参・玉ねぎ	醤油	195
		おやつ	おしるこ	あんこ	さつま芋・麩		醤油・酢 鶏がら・塩	178
12		午前補食	牛乳	牛乳				501
26	水	昼食	おもち(大根おろし・さつま芋あん) 乳児：さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き けんちん汁 みかん		もち米・米・さつま芋・砂糖 米・さつま芋 みりん・酒・砂糖・サラダ油 こんにゃく・サラダ油・酒	大根 みかん	醤油 塩 醤油 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	19.9
		おやつ	マカロニきなこ せんべい	きなこ	マカロニ・砂糖 塩せんべい			170
13		午前補食	牛乳	牛乳				506
27		木	昼食	塩焼きそば かぼちゃの塩きんぴら わかめスープ りんご	豚肉・竹輪	蒸し中華麺・サラダ油 サラダ油・砂糖・ごま ごま油	キャベツ・もやし・人参・青のり かぼちゃ わかめ・長ねぎ りんご	鶏がら・塩・醤油 塩 鶏がら・塩
	おやつ		ぶどうゼリー クラッカー	ゼラチン	砂糖 クラッカー	ぶどうジュース・寒天		180
14	午前補食		牛乳	牛乳				499
28	金	昼食	ご飯 ぶり大根 ブロッコリーのおかか和え いも汁	ぶり	米 砂糖・みりん・酒	大根・しょうが ブロッコリー・玉ねぎ・人参	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油・かつお節	20.3
		おやつ	いちごジャムサンド	味噌	里芋・さつま芋 食パン・マーガリン	いちごジャム	だし(かつお節・昆布)	167
15	土	午前補食	牛乳	牛乳				500
29		昼食	豚肉とキャベツのスパゲッティ 切干大根のナムル 中華スープ(チンゲン菜・コーン)	豚肉	スパゲッティ・オリーブ油 ごま油	キャベツ・しめじ・人参・にんにく 切干大根・ほうれん草・人参 チンゲン菜・ホールコーン	醤油・塩 醤油・塩	20.2
		おやつ	せんべい クラッカー		塩せんべい クラッカー			207
誕生日		午前補食	せんべい カラフルピラフ		塩せんべい 米・オリーブ油	赤パプリカ・黄パプリカ・ホールコーン・きゅうり	塩・コンソメ	526
31	金	昼食	チキンソテー ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ)	鶏肉 ツナ缶	サラダ油・酒・砂糖・みりん 砂糖・サラダ油	玉ねぎ ブロッコリー・人参 しめじ・玉ねぎ	塩・酢・醤油 酢・醤油 コンソメ・塩・醤油	17.3
		おやつ	誕生日ケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	みかん缶・もも缶		70